

Liikunnan suorittaminen itsenäisesti yläkoulu

1. Pidä liikuntapäiväkirjaa. 7lk ja 9lk liikuntaa on 2h/vko, 8lk 3h/vko. Liiku itsellesi mieleisellä tavalla ja raportoiki liikunnat päiväkirjamuodossa, voit myös videoida suorituksia.
2. Portfolion tehtävät: Alle on listattu kirjallisia tehtäviä yläkoulun aikana opiskelluista lajeista. Käytä apunasi www.sporttipankki.fi sivustoa

Arviointi

Liikunnan arvosana koostuu 50% oppimisesta ja 50% työskentelystä. Pelkästään kirjallisen portfolion tekeminen oikeuttaa arvosanaan 5. Numeroa on kuitenkin mahdollista korottaa videoimalla tai muuten tallentamalla omia suorituksia sellaiseen muotoon, että opettaja voi osaamista arvioida. Portfolion lisäksi voit sopia opettajasi kanssa erillisiä päiviä, joissa voit osoittaa osaamistasi kevään liikuntasisällöissä. Itsenäisesti suoritettavana työskentelyn osuuden arvioiminen hankaloituu, eikä opettaja voi tarkkailla esimerkiksi toimintaasi ryhmässä. Näin ollen kiitettävää arvosanaa ei voi saada ellei ole mukana tunteilla ja opetuksessa. Mikäli jokin asia arviointiin liittyen askarruttaa, niin olethan yhteydessä opettajaasi.

LUISTELU

1. Selvitä ja selitä tarkasti, mitä tarkoitetaan jääkiekossa paitsiolla?
2. Miksi vuonna 2020 ei pelattu jääkiekon MM-kisoja?
3. Mitä eroa on jääkiekon laillisella ja laittomalla taklauksella?
4. Kerro 5 faktaa Teemu Selänteestä.
5. Mitä turvallisuus tekijöitä koulun luistelutunnilla olisi hyvä ottaa huomioon? Mainitse vähintään 3.
6. Millainen laji on muodostelmaluistelu? Mainitse 5 faktaa.

7. Etsi 5 faktaa Rockettes nimisestä muodostelmaluistelu joukkueesta.

8. Millainen hyppy on valssihyppy?

HIIHTO

1. Mitä fyysisiä ominaisuuksia hiihto kehittää?

2. Luettele eri luisteluhiihtotyylejä ja kerro niille tyypillisistä piirteistä?

3. Mikä olisi sinulle sopiva suksen ja sauvan pituus perinteisen hiihtotyylin välineillä?

4. Kerro, kuka oli Mika Myllylä ja selvitä 5 faktaa hänestä.

5. Millainen laji on ampumahiihto? Kuka on tällä hetkellä maailman huipulla lajissa?

LENTOPALLO

Mitä tarkoittavat lentopallossa

a) tiikeri?

b) passari?

c) libero?

d) juju?

Kerro miten lentopallon hihalyönti tulisi tehdä. Mitkä ovat suorituksen ydinkohdat? Voit lisätä kuvan havainnollistamaan suoritusta.

SULKAPALLO

1. Kirjoita 10 tärkeintä asiaa pistelaskusta ja säännöistä.

2. Millainen on hyvä mailaote? Lisää kuva havainnollistamaan vastaustasi.

3. Piirrä kenttä ja miten rajat menevät kaksin ja nelinpeleissä.

4. Katso netistä videoita ja etsi jokaiseen lyöntiin kolme tärkeää ydinkohtaa

a) Syöttö

b) Clear-lyönti

c) Smash-lyönti

d) Drop-lyönti

5. Miten kentällä kannattaa sijoittua ja liikkua? Mitä T-alue tarkoittaa?

PARKOUR

Mene sivulle <https://www.parkouropas.fi/rataideat/> ja piirrä itsellesi mieleinen parkour rata

UINTI

1. Avaa sporttipankki.com/korvaustehtavat ja klikkaa sieltä auki linkki Vesiturvallisuuden aakkoset. Vastaa materiaalin pohjalta kysymyksiin.

a) Miten toimit, kun huomaat jonkun olevan hädässä?

b) Mitä turvallisuusseikkoja on hyvä muistaa uudessa?

c) Kirjoita vinkit pelastusvälineen heittoon.

2. Avaa sporttipankki.com/korvaustehtavat ja klikkaa sieltä auki linkki "Uintitekniikkapointteja". Vastaa materiaalin pohjalta.

a) Listaa uintityyliin yhteisiä ominaisuuksia.

b) Mihin eri vaiheisiin krooliuinnin käsiveto jaetaan?

c) Kuvaile rintauinnin potkua ja käsiliikettä.

3. Avaa sporttipankki.com/korvaustehtavat ja klikkaa sieltä auki linkki "Kuntoilu vedessä". Vastaa linkin pohjalta kysymyksiin:

a) Millaisia tavoitteita vesiliikuntaa harrastavalla kuntoilijalla voi olla?

b) Millaisia eri välineitä kuntouimari voi hyödyntää?

c) Miksi vesiliikunta voi olla lenkkeilyä sopivampi vaihtoehto kuntoilijalle?

d) Mitä tarkoitetaan "kuntouimarin niskalla"?

e) Miten voit kuntouttaa esim. polvea vedessä liikuntavamman jälkeen?

4. Suunnittele toiveidesi mukainen uintitunti (uintiaika on n. 1 h).

PERUSLIIKUNTA

Perusliikunnalla tarkoitetaan usein juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Lue alla olevat infopaketit ja tee tehtävät ohjeiden mukaisesti.

Pikajuoksu

Pikajuoksussa energia tuotetaan pääasiassa anaerobisesti, joten ihminen voi juosta vain lyhyitä matkoja maksimaalisella vauhdilla. Nopean juoksun kulmakiviä ovat muun muassa

- Nopea ja tehokas voimantuotto
- Askeltiheys (askelta/sekunti)
- Askelpituus
- Juoksutaito

Millä harjoitteilla pikajuoksutaitoa voi harjoitella? Käytä apunasi esimerkiksi Sporttipankin Video Loop -osiota.

Kestävyysjuoksu

Minkä pelien/leikkien avulla kehittäisit mieluiten omaa kestävyysjuoksukuntoasi? Hyödynnä sivua www.sporttipankki.com.

Hyppääminen

Luettele, mitä hyppäämistä vaativia lajeja tiedät. Minkä pelin tai leikin avulla hyppäämistä voi harjoitella? Peli tai leikki voi myös olla itse keksimäsi.

Heittäminen

Millä harjoitteilla/peleille/leikeillä heittämistä voi harjoitella? Käytä apunasi Sporttipankkia.

JOKAMIEHENOIKEUDET LYHYESTI

SAAT

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla, kuten viljelyksessä olevilla pelloilla ja istutuksilla
- telttailla ja oleskella tilapäisesti siellä missä liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkii
- liikkua vesillä ja jäällä



ET SAA

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille, luonnolle tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puuta
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottorijoneuvolla maastossa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

JOKAMIEHENOIKEUDEN

- käyttö kuuluu kaikille Suomessa asuville ja oleskeleville
- käyttöön ei tarvitse lupaa tai suostumusta
- käyttöä ei saa perusteettomasti estää
- käytöstä ei saa periä maksua
- käyttö ei saa aiheuttaa vähaista suurempaa haittaa tai häiriötä
- käyttö ei koske piha-alueita, viljelyksiä ja muita erityiseen käyttöön otettuja alueita
- käyttö erilaisilla luonnonsuojelualueilla tulee aina tarkistaa, sillä siinä saattaa olla rajoituksia



Kuvat: Juha Sihto



SUUNNISTUS/LUONTOLIIKUNTA

Jokamiehenoikeudet

Tarkastele [jokamiehenoikeuksia](#) ja vastaa seuraaviin väittämiin (k= kyllä, e=ei)

A) Saat oikaista pihamaan poikki suunnistustunnilla, koska seuraavalle rastille on silloin lyhyempi matka.

B) Saan poimia mustikoita läheisestä metsästä

C) Törmäät aivan tavallisessa metsässä kylttiin, jossa lukee ”Metsässä liikkuminen kielletty”. Voidaanko jokamiehenoikeuksiin perustuvaa kulkua kieltää tai rajoittaa?

D) Metsässä saa katkoa oksia puista

Tarkastele jokamiehenoikeuksia ja kerro niiden perusteella kolme vinkkiä, mitä tulee muistaa suunnistustunnilla lähimetsässä.

Tarkastele jokamiehenoikeuksia. Kirjaa ylös yksi asia, mikä tuli sinulle uutena sekä yksi asia, minkä tiesit jo entuudestaan.

Miten kompassi suunnastetaan? Käytä apunasi sivua
<https://sporttipankki.com/luontoliikunta/>

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Merkitse puuttuvat karttamerkit 1-8

- 1=
- 2=
- 3=
- 4=
- 5=
- 6=
- 7=
- 8=



YLEISIMMÄT KARTTAMERKIT



PALLOILU

Pallopelit voidaan jakaa erilaisiin luokkiin pelisukulaisuutensa mukaan. Samaan sukuun kuuluvilla peleillä on yleensä yhteisiä taidollisia ja pelikäsityksellisiä piirteitä.

Maalipelit

Maalipeleissä peliväline yritetään saada vastustajan maaliin ennalta sovittujen sääntöjen puitteissa. Maalipelejä voidaan pelata monenlaisissa ympäristöissä, kuten nurmella, vedessä tai jäällä. Koulussa tyypillisesti pelattavia maalipelejä ovat muun muassa koripallo ja jääkiekko.

Pallottelupelit

Yleensä pallottelupeleissä pelipuolet on erotettu toisistaan verkolla. Pallottelupelien ideana on lyödä sääntöjen puitteissa sellainen lyönti, ettei vastustaja(t) saa lyötyä pelivälinettä takaisin. Tyypillisiä koulussa pelattavia pallottelupelejä ovat esimerkiksi sulkapallo tai lentopallo.

Monissa pallottelupeleissä tulee paljon suunnanmuutoksia tai hyppyjä, jotka on todettu erityisen tehokkaaksi luita vahvistavaksi liikunnaksi. Lisäksi hyppy ja suunnanmuutokset kehittävät nopeusvoimaominaisuuksia, joita tarvitaan esimerkiksi tasapainon ylläpitämisessä liukastuttaessa. Pallottelupelien avulla harjaantuu myös pallon lentoradan havainnointi sekä pallon lyöminen joko kädellä tai mailalla.

Poltto- ja lyöntipelit

Poltto- ja lyöntipeleissä peli muodostuu sisä- ja ulkopelivuoroista. Ne ovat joukkuepelejä, joissa ideana on lyödä palloa ja edetä juoksemalla pesältä toiselle. Suomen kansallispeli pesäpallo ja Amerikassa paljon pelattu baseball ovat esimerkkejä poltto- ja lyöntipelien sukuun kuuluvista peleistä.

Poltto- ja lyöntipelit kehittävät erityisesti nopeusvoimaominaisuuksia, joita tarvitaan pallon heittämiseen, lyömiseen ja pesältä toiselle juoksemiseen.

Tarkkuuspelit

Tarkkuuspelien päämääränä on osua pelivälineellä määriteltyyn kohteeseen. Koulussa tyypillisesti pelattavia tarkkuuspelejä ovat muun muassa frisbeegolf ja keilaus.

Nimeä yksi

a) maalipeli

b) pallottelupeli

c) tarkkuuspeli

d) poltto- ja lyöntipeli

Mikä on tärkeää maalipelien

a) puolustuspelissä

b) hyökkäyspelissä

3. Mitä tarkoittaa pelikäsitys

4. Valitse yksi maalipeli. Listaa omia vahvuuksia sekä kehityskohteita kyseisessä pelissä.

FRISBEEGOLF. Merkitse O, kun väittämä on oikein ja V, kun väittämä on väärin.

Heitän vasta sitten, kun väylä on tyhjä. ____

Saan mennä oman frisbeen luokse aina heti heittoni jälkeen. ____

Väylän ensimmäisen heiton heittää se, jolla on edelliseltä väylältä honorit eli peliseurueen paras tulos. ____

Jos radalta löytyy frisbee, sen saa ottaa itselle. ____

PESÄPALLO

1. Selitä mitä tarkoittavat pesäpallossa

a) kärkeäminen

b) ajolähtö

c) viuhka

d) kärkietenijä

e) 2-tilanne

f) tolppa

g) väärä

KEHONHALLINTA

Tutustu sivuun <https://sporttipankki.com/kehonhallinta/kehonhallinta-pyorivat-liikkeet/>

ja etsi sopivan videon avulla

a) Miten voit harjoitella kieppiä?

b) Miten voit harjoitella seinävolttia?

c) Miten voit avustaa ja takaperinvolttia?

MUSIIKKILIIKUNTA

Lue linkistä löytyvä artikkeli [Aivot ja liikunta.](#)

Mikä aivojen osa vaikuttaisi olevan muusikoilla isompi?

Mikä aivoalue vastaa tanssiliikkeiden suunnittelusta?

Väliotsikon “Sydämen ja järjen liitto” alla luetellaan tanssin hyötyjä. Luettele ainakin kolme.

Mitä liikunnan yleisiä hyötyjä viimeisessä kappaleessa luetellaan?

Tutustu sivuun <https://sporttipankki.com/liikuntalaksyt-korvaustehtavat/liikuntalaksyt/>

ja opettele kaksi helppoa, kaksi keskivaikeaa ja kaksi vaikeaa kehorytmiä. Kirjoita, mitkä rytmit opettelit ja kauanko sinulla meni aikaa niiden oppimiseen.

PARITANSSIT

1. Luettele niin monta paritanssilajia kuin tiedät.

2. Paritansseissa on kaksi roolia. Perinteisesti on puhuttu tytön roolista/askeleista ja pojan roolista/askeleista. Selvitä, mitkä ovat sukupuolineutraalimmat termit kuvaamaan rooleja.

3. Selvitä, mitkä ovat suomessa yleisimmin tanssitut lavatanssit?

4. Selvitä, mitä ovat "lattarit". Mitä tansseja niihin kuuluu ja missä tanssitaan?

5. Kuvaile valssin perusaskelta. Moneen lasketaan? Kuka lähtee milläkin jalalla ja mihin suuntaan?

6. Kuvaile suljettua tanssiotetta. Missä kenenkin kädet, miten jalat?

LÄHTEET

Tuki- ja liikuntaelinliitto ry. Viitattu 19.1.2020. <https://suomentule.fi/tule-terveys/tule-tietoa/>

Hulmi, J. 2018. Lihastohtori. Fitra, 15-18.

Huovinen, T., Remahl, V & Turunen, S. 2009. Pallopelejä ja pelisovelluksia. Koululiikuntaliitto. 17, 23, 33.

www.suunnistus.fi/perustaidot/kompassilla-suunnan-ottaminen/
ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus.